

2月からの変更箇所は赤枠★で表記しております。
(開始時間・実施分數・場所変更・内容変更・一時開設等)

2021年 2月 ~ 3月 HOS小阪フィットネスクラブ レッスンスケジュール

	MON (月)				TUE (火)				WED (水)				THU (木)				FRI (金)				SAT (土)				SUN (日)					
	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール		
OPEN	9:30				9:30				9:30				9:30				9:30				9:30				9:30					
10:00																														
10:00-11:00	ボディシェイプヨガ <谷崎 育子>		ライトアクア 10:15-10:45 <岡山 修子>	はじめてスイム 10:30-11:00																										
11:00	パーソナル ステップ 11:15-12:00 <谷崎 育子>	ピラティス 11:15-11:55 <山本 恵美>	アクアウォーク 11:00-11:30 <岡山 修子>		ZUMBA 10:45-11:30 <藤原 真美>	ピラティス 11:00-11:40 (休本 一歩) ※祝日休講	アクアウォーク 10:30-11:15 <笠原 真晴>	クロール30 11:00-11:30																						
12:00			クロール& 背泳ぎ30 12:00-12:30		ルーシーダットン 11:55-12:55 <大西 恵美>		アクアピクス 12:05-12:50 <山本 恵美>	背泳ぎ30 11:30-12:00																						
13:00			BODY COMBAT30 12:30-13:00																											
13:00			泳法レッスン 60		ボディシェイプヨガ 13:15-13:35		泳法レッスン 60																							
14:00	リラクゼーション ヨガ45 13:40-14:25 <前川 珠美>		ヨガ 13:15-13:35		BODY JAM45 13:15-14:00 <岡山 修子>	ウェーブストレッチ 13:10-13:55 <山本 恵美>																								
14:00			ライトアクア 14:15-14:45 <竹田 小織>		ZUMBA 14:15-15:00 <北川 健太>	マットピラティス 14:10-14:55 <津水 あかね>	アクアウォーク 14:30-15:00 <田村 和歌>																							
15:00	スリム ウォーク45 14:40-15:25 <前川 珠美>		アクアウォーク 15:00-15:30 <竹田 小織>		ストレッチ 15:15-16:00	ライトアクア 15:15-15:45 <田村 和歌>																								
16:00	太極拳 (中級) 15:40-16:40 <島田 良子>																													
17:00					リラクゼーション ヨガ 16:15-17:15 <米田 美穂>																									
18:00																														
19:00	BODY JAM 19:00-20:00 <藤原 真美>	コア トレーニング 19:00-19:30	平泳ぎ& バタフライ30 19:00-19:30		SALSATION® 19:00-20:00 <Kiyoe>	ボディ シェイプヨガ 19:00-20:00 <CHIE>	クロール& 背泳ぎ30 19:00-19:30																							
20:00																														
20:00	ZUMBA 20:15-21:00 <Kohei>	ライトアクア 20:20-20:50 <谷口 結香>	マスタース30 20:30-21:00		ジョイウォーク & ジョイステップ 20:15-21:00 <松本 真晴>	BODY PUMP 45 ※TB※ 20:15-21:00	泳法レッスン30 20:30-21:00																							
21:00																														
21:00																														



緊急事態宣言により施設利用は21:00までとなります。

- ☑ レッスン開始30分前から氏名記入可 (運動できる格好に着替えた状態でご記入ください)
- ☑ 一定の距離を保つ為、レッスン開始時は指定の場所でお受講してください。(床に印あり)
- ☑ ご本人様のみ記入可 (代筆禁止)
- ☑ レッスン参加表に記名されていない方は受講できません。
- ☑ 密接を避ける為、記入後の整列は不要です。

☑ スタジオレッスン受講の際は参加受付表の記入をお願いします。

LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYJAM LES MILLS BODYPUMP

▶ スタジオレッスンを受講される方へ:
・マスク等の着用必須 (未着用の場合はご参加いただけません)

▶ 受講定員:
・第1スタジオ ... アクアピクス (25名) / リラクゼーション (30名)
・第2スタジオ ... アクアピクス (15名) / リラクゼーション (15名)